

“Boost” energi i dit forår/vår ved Kullaberg, Skåne, den 4. april og den 16. maj 2020

Giv dig selv fri! Vi tager hånd om alt!

Ro, glæde og inspiration. God velkomst-”fika”, glad og farverig outdoor lunch/frokost på Kullaberg. 1½ times dybde afslappende yoga/meditation med Maria, 15 minutters ansigtsmassage, ”Stenhusets” enkle, men gode to-retters sæsonmiddag, inklusiv et glas vin. Dybt engagerede og professionelle undervisere og behandlere. Storslåede naturlige rammer for foden af det smukke Kullaberg i Skåne. ALLE kan deltage!



Program

- 9.00 Mødes vi til en lille god velkomst ”fika” ved Kullaberg.
- Herefter begiver vi os godt klædt på efter dagens vejr på en længere guidet Trekstur på Kullaberg ført an af Tina. Vi vil vandre i et varieret terræn fra lettere stier og til områder med klippegrund. Derfor er en god vandresko/støvle vigtig for en god oplevelse på ”bjerget”. Undervejs på Trekturen, serverer vi en farverig og glad nordisk inspireret lunch/frokost.
- Vel tilbage efter en smuk Trekstur på ”bjerget”, venter nu 1½ times afslappende yoga/meditation med Maria. Ud over dette byder eftermiddagen på 15 minutters ansigtsmassage, mens du er godt pakket ind i et uldtæppe og roen sænker sig om dig. I tiden du ikke modtager behandling, nyder du stilheden og de smukke omgivelser evt. udendørs med et stort krus varmt og styrkende the.
- Ca. kl. 18.00 afslutter vi dagen med en enkel, men god to-retters middag, produceret ud fra årstidens produkter, inkl. et glas vin/øl.

Tag med på denne livgivende dag, slip alt, føl dig fri, vi tager hånd om dig!

Praktisk

- **Pris: 1450,- d.kr.** indbetales på enten: DK bank konto nr.: 2112-6881-524-404 eller svensk bank-giro: 169-0593. Bemærk, din plads er først gældende, når vi har registreret din indbetaling.
- **Tilmeld dig på:** mail@komafsted.nu med navn, telefonnr. og mailadresse og ikke mindst, hvilken dato du ønsker at deltage.
- Info om praktik og mødested kommer ca. 8 dage før arrangementets afholdelse.

Bemærk: Vi gennemfører dagen ved minimum 8 deltagere.

PS: Vi er naturligvis behjælpelige, hvis I ønsker tips og hjælp til evt. overnatning i forbindelse med dagens program.

Vi glæder os meget til at byde jer alle velkommen!

Kærligst Maria og Tina

